pagina tuturor sporturilor

HIPISM

Băneasa-Trap

Sâmbătă 18 Octomvrie (Program definitiv)

PREMIUL VARNIȚA
Condiție (1/1) — 33000 lei
1200 Fărămița, Oituz II, Biruința, Hangiu, Harnic II.
1240 Faruk.
1260 Călușar, Ghidușa.

PREMIUL VALCIOC
Condiție (1/2) — 33000 lei
1780 Chumy.
1800 Ancuța.
1820 Cojeanca, Uragan, Beatrice, Harnic.
1840 Furca.

PREMIUL SUDARCA
Conditie — 25000 lei
2100 Happy End.
2120 Caraula, Enneim, Dadon.
2140 Fidel, Lord Sleipnir, Liuba, Dolly B.
2160 Chumy, Bim, Năluca.
2180 Iarba.
2200 Bănuța, Ropot, Vito f. pariu
2220 Ciuruc, Sever, Cimbric.
2240 Beatrice, Halid, Talisman.
2300 Făt Frumos II.

PREMIUL DUMITREȘTI
Condiție (1/5) — 33000 lei
2120 Tulpinița, Ural.
2140 Harry Boy, Călin.
2160 Adam, Hotin.
2180 Străjer, Fugar, Jack.
2200 Aluniș, Săgeata.
2220 Urganda, Dor de Ducă, Lucky Boy.
2240 Diadia Lul, Ciclop.

PREMIUL HAMBLETONIAN
Condiție 100000 l.
1640 Liliac G, Hai Hai, Avanti K.
1680 Nineta.
1700 Avion, Joly.

PREMIUL PERESCINA
Record — 60000 lei
2100 Dorka.
2120 Brebenea, Domnița Harry, Dexter Hanover.
2140 Viitor, Eftin, Havana.
2220 Petruș.

PREMIUL RANCENI
Handicap — 25000 lei
1700 Violeta, Alibi, Cobzar, Dadon.
1720 Veste Bună, Wanda, Zor Zor.
1740 Lord Sleipnir, Enneim, Vlădaia.
1760 Vedeta.
1780 Chiabur.
1800 Bim.
1820 Bănuța, Crisantema, Iarba, Ropot, Fudulia II.
1840 Ancuța.

PREMIUL SPOSCA
Handicap — 33000 lei
2100 Făt Frumos II, Amok II.
2120 Prinț Worthy.
2140 Pan Worthy, Victor, Dudu Gordon, Vrăjitor.
2160 Lupoaica, Țara, Lucky Boy.
2180 Jack, Ostaș, Nicevo, Garofița Șoimu, Leac, Ulm.
2200 Urganda, Tava, Rozina, Voinicu, Ciuleandra.
2220 Chilipir.

PREMIUL GHIZDAREȘTI
Handicap — 42000 lei
1700 Zenit, Cartuș, Livada, Handicap, Aluniș, Adam, Diadia Lul, Dor de Ducă, Havaiana, Bruma II, Domnica, Peter Gordon, Măgura.
1720 Ciclop, Pușa.
1740 Floare, Helen Halpin, Eol.
1760 Champion junior, Geisha, Ghimp, Kamaa, Ezer jó, Hollő.
1780 Zubr II, Torent, Anny Worthy, Aurica.

Dela clubul ciclist „Floreasca"

Primim:

Următorii domni, sunt convocați Vineri 17 Octomvrie crt., orele 7,30 seara la restaurantul „Doi Flăcăi" (Nicolau) din șos. Ștefan cel Mare: Gh. Iacobescu, Dinescu Gh., Dinu Cristea, Nelu Rolescu, Ioanid V., Möcheș Gusti, Stelică Niculescu.

Subsemnații mai sus notați, sunt insistent rugați a nu absentta, deoarece se vor lua hotărâri foarte importante.

Atletismul școlar la Constanța

Sub conducerea profesorului de educație fizică Francisc Matei, elevii diferitelor școli din Constanța, care cu toate greutăile vremurilor și mai ales cu toate lipsurile matrialelor în acest colț frumos al țării, n'au uitat sportul lor favorit, atletismul, s'a organizat un concurs în familie. Concursul n'a fost prea populat, motivul fiind lipsa multor elevi din localitate unde școlile vor începe cursurile mai târziu.

Totuși s'a bucurat de multă voioșie și mult elan. Trebuei să remarcăm pe tânărul Teodorescu Lucy dela A. T. Sibiu cu mari posibilități, care cu un lucru metodic poate ajunge la bune performanțe. Aceleași cuvinte pentru tinerii Georgescu I., Bertuș I. și Boerică Niculae, apoi Bică I., Moise iș Petre Ion.

100 METRI
Teodorescu Lucy (A. T. Sibiu) 12
Georgescu Ion (Lic. Com.) 12 1/10
Ionescu Cristu (L.M.B.) 12 4/10.

GREUTATE (6 kgr)
Teodorescu Lucy (A.T.Sibiu) 11.05
Bică Moise (L.M.B.) 8.31
Francisc Matei (h. c.) 10.80

LUNGIME
Teodorescu Lucy (A.T.Sibiu) 6.05
Georgescu Ion (Lic. Com.) 6
Ionescu Cristu (L.M.B.) 5.45
Francisc Matei h. c. 6.03

1.500 METRI
Boerică Nicolae (LMB) 4. 58 6/10
Ionescu Cristu (LMB)
Sava Zaharia (Lic. Com.)

DISC (1.500 kgr.)
Bertuș Ion (Lic .Com.) 33.02
Teodorescu Lucky (AT Sibiu) 29.15
Georgescu Ion (Lic. Com.) 25
Francisc Matei h. c. 34.65

TRIPLU SALT
Bică Moise (LMB) 11.95
Petre Ion (LMB) 11.87
Teodorescu Lucy (A. T. Sibiu) 11.65
Francisc Matei h. c. 11,95

———xoxox———

Dela Federația Română de Lupte Atletice

1. Federația convoacă insistent pe toți boxeurii amatori cari nu și-au complectat fișele trimestriale de control medical să se prezinte la secretariatul federației zilnic între orele 18—19½; contrar nu vor mai putea fi programați la reuniunile în curs de organizare.

2. Deoarece federația a fost din nou avizată că anumiți boxeuri licențiați ai federației boxează clandestin prin circuri, lucru cu desăvârșire interzis de regulamentele F. R. Box, se face cunoscut că acei tari vor fi prinși vor fi imediat aspru sancționați și la a doua abatere pedepsiți cu excluderea din federație.

3. Federația Pugilistică Italiană a invitat reprezentativa noasră amatoare să dispute două întâlniri cu echipele italiene „a" și „b' în cursul lunei Noembrie sau Decembrie. Comitetul Federal va decide.

4. Federația Română de Lupte Atletice a lansat o provocare boxeurului Ginno Bondavalli în numele campionului nostru Lucian Popescu.

5. Boxeurul Alexandru Marinescu este invitat la secretariatul federației pentru a da explicații referitor la absența dela reuniunea de Duminică 12 a. c.

———xoxox———

Comitetul F.R.B.V. ține astă seară ședință

Astă seară comitetul federației de volley și basket-ball ține ședință începând dela ora 19.

———xoxox———

Sport școlar

Cl. VI L. SF. GHEORGHE — Cl. VII L. SF. GHEORGHE 5—2 (3—1)

Ieri pe terenul U.F.S.R. la ora 4 a avut loc matchul dintr eclasele VI și VII ale Liceului Sf. Gheorghe. Clasa VI a câștigat tot odată pe merit și cu ușurință fiind net superioară clasei VII, având în poartă pe Iliescu Pascal, care habar n'are de foot-ball.

Convocări

Toți atleții grupării P.T.T. precum și cei care doresc să facă parte din grupare, sunt convocați la un antrenament ce va avea loc Joi 16. X.a.c. orele 16 pe terenul propriu din șos. Mihai Bravul tramvai 26 stația Dristor.

Atleților li se vor distribui echipamentul necesar.

F. C. Juventus convoacă azi joi la orele 15.30 pe terenul Biruința, toți juniorii pt. antrenament.

Prezența este obligatorie.

FOOTBAL

Programul și arbitrii etapei de Duminică a cupei Basarabia

SERIA I-a

Reșița: S.S.M.R.—Electrica. Arbitru d. Munteanu Valeriu din Lugoj

Timișoara: Chinezul — Ripensia. Arbitrul va fi delegat de Comisiunea din Timișoara.

SERIA II-a

Arad: Astra—Gloria.
Arad: Transilvania—Unirea.
Arad: Crișana C.F.R.—Mica.
Delegările de arbitri se vor face de Comisiunea din Arad.

SERIA III-a

Craiova: Dunărea—F. C. Craiova
Craiova: Oltenia-Sp. Muncitoresc.
Delegările de arbitri se vor face de Districtul de Arbitri din Craiova.

T. Severin: C. F. R.—Cerna. Arbitrul va fi delegat de Com. de Arbitri T. Severin.

SERIA IV-a

Hunedoara: Corvinul—Jiul. Arb. d. Ing. Athanasiu — Cuggir.

Lupeni: Minerul—C.F.R. Simeria. Arbitru d. Yrausz Mihail din Petroșani.

Lonea: Lonea—U.M. Cugir. Arbitru d. Sălăgean Ioan din Petroșani.

SERIA V-a

Alba Iulia: Unirea—S. G. S. Arb. d. Căpitan Ghermănescu Corneliu.

Sibiu: C.F.R.—Universitatea. Arb. va fi delegat de Comisiunea de Arbitri din Sibiu.

Sibiu: Arsenal—Vitrometan. Arbitru d. dr. Ciosa din Sibiu.

SERIA VI-a

Victoria—Arieșul și Solvay—Ind. Sârmei. Arbitri vor fi delegați de Comis. Turda.

SERIA VII-a

Brașov: Bârsa—A.C.F.R.
Brașov: Metrom—Malaxa.
Brașov: Voinea—U.A.B.
Arbitrul va fi delegat de Comisiunea Districtuală Brașov.

SERIA VIII-a

Ploești: Restanța Concordia—F.C Ploești.
Moreni: Astra Română—Prahova.
Ploești: Romano Americană — Steaua Română.
Delegările de arbitri se vor face de Districtul Ploești.

SERIA IX-a

Brăila: V.T.M.—F.C. Brăila. Arbitru d. Deciu Dumitru din Brăila.

Brăila: Franco Română—Gloria C.F.R. Arbitru d. Gh. Chițu din Ploești.

SERIA X-a

București:

Sp. Studențesc—Olimpia. Arb. d. Bărbulescu Ștefan.

Carmen—Rapid. Arbitru d. Iliescu Constantin.

Turda—Venus. Arbitru d. Crutescu Mircea.

Juventus—Unirea Tricolor. Arbitru d. Tănase Viorel.

3. *Transferări.*

Se primește și se aprobă cererea de transferare din București la Arad, a arbitrului Barbu N. Ștefan urmând a se trimite Districtului Arad o copie după chestionarul respectiv.

5. *Procese Verbale dela Comisiunea de Arbitri Sibiu.*

Se primește adresa Comisiunei de Arbitri din Sibiu cu No. 88 din 2 Octomvrie a. c. împreună cu procesele verbale de ședințele ținute de această Comisiune și din cari, între altele, rezultă donațiunile colegilor din Sibiu pentru ajutorarea răniților, Comisiunea Centrală ia notă c usatisfacție de acest gest și mulțumește pe această cale colegilor donatori.

Președinte, *Emil Kroner*.
Secretar, *Romeo Ghițescu*.

Rezultate întârziate

Vitrometan-S. G. S. 2-2 (2-0)

MEDIAȘ (prin corespondență)— In cadrul cupei Basarabia s'a disputat Duminică în localitae machul dintre Vitrometan și S.G.S.

Vitrometan având un început furtunos reușește să conducă cu două goaluri și să lase impresia că va câștiga la scor. După pauză însă S. GS joacă foarte frumos și reface terenul reușind să egaleze situația. După jocul prestat rezultatul de egalitate est ecel mai echitabil, mulțumind ambele echipe.

MALAXA — BARSA 4-0 (1-0)

Duminică a avut loc jocul dintre Malaxa și Bârsa, contând pentru Cupa Basarabia. După cum era de așteptat echipa Malaxa a reușit să dispună de ultima clasată la un scor categoric. După o repriză în care Bârsa depune toate eforturile pentru a opri atacurile adversarilor, urmează prăbușirea din repriza secundă când brașovenii majorează scorul. Cu acest match Bârsa s'a instalat definitiv în coada seriei respective iar Malaxa continuă urmărirea A.C.F.R.-ului, așteptând o înfrângere a acestora pentru a lua conducerea seriei.

Programul jocurilor districtuale

DUMINICA 19 OCTOMBRIE 1941

CATEGORIA I-a SERIA I-a

Colțea—Someșul, teren Unirea, ora 11, Bauer Eugen, Flurai Gh.

Ind. Iutei—Socec Lafayette teren Iuta, ora 15.30, Birău Traian, Săraru C-tin.

Mureșul—Vergu, teren A.C.S.A. cam, ora 11, Mihu Augustin Logofăt

Ascam—Mon. Oficial, teren As ora 11, Olteanu Arad, Ambrozie V.

Biruința—S.E.T, teren Biruința, ora 15.30, Gheorghe D-tru, Ciucu I.

CATEGORIA I-a SERIA II-a

Metaloglobus—Militari, teren Unirea, ora 15.30, Machitescu Gr.

Gloria—S.T.B., teren Iuta ora 11 Muscan Jan, Mitran C-tin.

J Av. Sportiv—A.C.S.A., teren Biruința, ora 11, Mincu D-tru, Stănescu Alex.

Vif. Dacia—Leonida, teren Velodrom, ora 11, Lith Wilhem, Gorcea M. Constandoc.

Arsenal—P.T.T., teren Arsenal, ora 11, Bandrabur T. Brăiloiu.

Adesgo—Sănătatea, teren A.C.S.A., ora 15.30, Toma D-tru Cristofor Bruno.

CATEGORIA II-a SERIA I-a

Metropola—Boiangii Plusul, teren Ascam, ora 9 Logofătu G.

Crișul—Dacia Traiană, teren Velodrom, ora 9, Gorcea M. Constandache.

Impr. Capitalei—Vult. Carpaților teren A.C.S.A. ora 13 Cristofor Bruno.

Dâmbovița-Național, teren A. C. S. A. ora 9 Ambrozie Valeriu.

Sp. Muncitoresc—Laromet, teren Stadion ora 15.30 Șecusanu D-tru Bodescu Gh.

CATEGORIA II-a SERIA II-a

Phenix—Isvorul Nou, teren Iuta ora 9 Mitran C-tin.

Generala—Suter, teren Stadion, ora 13.30, Stefănescu Coca.

Colentina—Vult. de Mare, teren Colentina, 15.30 Cloimkel.

E.F.A.—Pebe, teren Colentina, ora 13.30 Cloimkel.

Zburătorii—Fulgerul, teren Colentina, ora 11, Abozian Larutin.

CATEGORIA III-a

Drata—Sp. Românesc, teren Unirea ora 13.30, Drăghici Rene.

Ferentari—Wolff, teren Turda, ora 11, Ciofiac C-tin.

Dan. Maramureș—Dreptatea, teren Iuta, ora 13.30 Sararu C-tin.

Băneasa—I.P.N. teren Biruința, ora 13.30, Ciucu I.

Șoimii—Energia, teren Turda, ora 15.30 Ștefănescu Aurel.

Cotroceni—Panteimon, teren Arsenal ora 15.30 Manoilă Pantazi.

JUNIORI SERIA I-a

Zburătorii—Boiangii Plușul, teren Colentina, ora 9 Rotaru D-tru.

Unirea Tr.—Suter, terren Unirea ora 9 Flueraș Gh.

P.T.T.—Colentina, teren P.T.T., ora 15.30, Bunuaz Eugen.

JUNIORI SERIA II-a

Sp. Muncitoresc—Sp. Studențesc teren Stadion ora 11 Vasilescu Bartolomeu Nicovan.

Olimpia—Turda teren Venus ora 11, Grozea C-tin Cartos T.

Vulturul de Mare—M. Oficial, teren Stadion, ora 9 Nicoară Dionisie

JUNIORI SERIA III-a

Venus—Leonida, teren Venus, ora 9, Catas Florian, Grozea.

Ascam—Arsenal teren Ascam, ora 15.30 Farcaș Carol.

Juventus—Militari, teren Biruința ora 9, Stănescu Orlesu.

Gloria — Rapid, teren Militari 15.30 Feher Niculae, Giuran.

———xoxox———

Spectacole

ARO: «Dansați, fetelor, dansați...» cu Maureen O'Hara și Louis Hayward. Jurnal ONC No. 8 cu ultimele reportagii depe front.

SCALA: «Nanon» cu Erna Saack. Jurnal Ufa 525.

ARPA: Fiul lui Frankenstein cu Boris Karloff și jurnal de războí nr. 11.

CAPITOL: Frumoasa D-ra Schragg cu Otto Gebuhr, Paul Bildt, Elsa Wagner și Jurnalele de război U. F. A. și O. N. C.

PALAS BULEVARD: Era Terry cu Marica Rork și Jurnal de război UFA.

TRIANON: Hans Mosser poruncește, Jurnal UFA 525 și O. N. C. Nr. 10.

SELECT: Traviata și Jurnal nou de războiu.

REGAL: Alarma cea mare! Jurnal Ufa 525 și O. N. C. 10.

FORUM: Tinerețae și suferințele lui Tom Edison și Jurnal de război 11.

OMNIA: Un vals de odinioară; Jurnale de război românesc nr. 8 și UFA 518 și compania de reviste «Gândăcel»

Colțul micilor atleți

REDACTAT DE MIKE

O celebritate



GERHARD STÖCK
unul dintre cei mai buni atleți germani

——xx●xx——

Disciplina

Iată un lucru pe care nu trebuie să-l uite nimeni: disciplina.

Oriunde te-ai afla, în orice timp și în orice situație, trebuie să fi disciplinat, arătând cu aceasta că poți fi oricând un element pe care statul se poate bizui.

Disciplina în interiorul unui stadion nu numai că este de dorit, dar este absolut trebuincioasă bunului mers al unui antrenament și mai ales al unui concurs.

In clipa când ai pus piciorul pe stadion, orice gând răsleț care nu are nici o legătură cu sportul, va trebui părăsit.

La antrenamente nu face gălăgie căci este complet nefolositoare; mai bine taci și lucrează, ascultând de sfaturile binevoitoare ale instructorilor.

La concursuri nu sta lângă oficiali, vociferând. Prezintă-te la start, la groapa de sărit sau la locul de aruncat numai atunci când ești anunțat prin megafon.

In timpul desfășurării unei probe, dacă nu ești participant, stai la distanță pentru a nu incomoda sau jena pe cineva. Dacă ești concurent, așteaptă-ți rândul căci acesta îți va veni negreșit.

Oricare ar fi deciziile arbitrilor și oficialilor nu căuta să afirmi contrariul. Nu este frumos, și pe lângă aceasta le contești competența. Oricând și oriunde Oficialul cunoaște perfect regulele disputării unui concurs, el fiind suveran în ceeace privește hotărîrile luate.

Dacă te simți nedreptățit, caută ca la a doua ocazie să arăți adevărata ta valoare și atunci cu siguranță că vei triumfa.

Căutând să ai ținută frumoasă pe stadion, veți învăța ce înseamnă să fi om de caracer, lăudat și cinstit de toată lumea.

——xoxox——

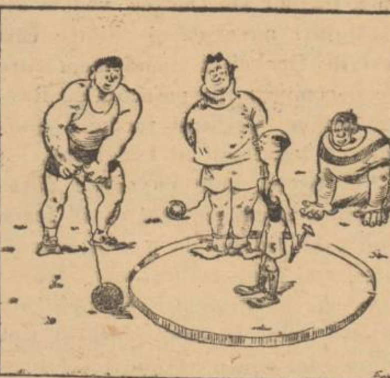
Poșta

P. ION. — Nu vom da niciodată lămuriri despre probele grele, cum sunt gardurile, prăjina, triplul, ciocanul, sulița sau alergările de fond. Nu-i este permis unui copil să depună mai multe eforturi decât este capabil. Acestea sunt probe extrem de grele, care pe lângă maturitate cer fizic și mai ales pregătire, ceeace copiii nu au încă.

Mai târziu, cam pela 18 ani, pot începe să practice parte din ele (căci triplul salt și ciocanul cer condițiuni speciale).

Acesta este de altfel motivul pentru care nu se programează la concursurile pentru copii decât alergări pe distanțe mici, sărituri unde se cere numai detentă și viteză și aruncări ușoare, cum sunt discul și greutatea.

Scrisorile se trimit pe adresa: Gazeta Sporturilor, str. Anghel Saligny 2. Pentru Mike.



Naivul a acuzit că pe Stadion se aruncă «ciocanul»

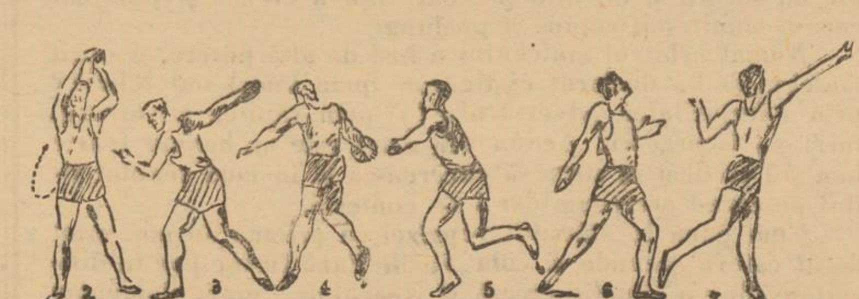
Cum se aruncă discul

Mai mult sau mai puțin pretențioase, probele rezervate celei mai mici categorii de atleți — ca vârstă bne înțeles — pot fi făcute cu foarte mare ușurnță.

Stilul perfect — ținuta celui care pășește pe stadion — va da mai mult de lucru, dar pentru început poate lipsi.

Nu se întâmplă acelaș lucru cu aruncarea discului, probă care este ceva mai pretențioaasă și deci care cere mai multă aenție și mai multă pregătire

Aruncat fără stil, discul va merge prin aer legănându-se, sau ca o farfurie expusă î n vitrina unui magazin. S'ar părea că anumite cerințe de ordin estetetic ne fac să cerem înlăturarea acestor aruncări de început. In realitate chiar țnta noastră, performanța, este cea în cauză, și iată dece.

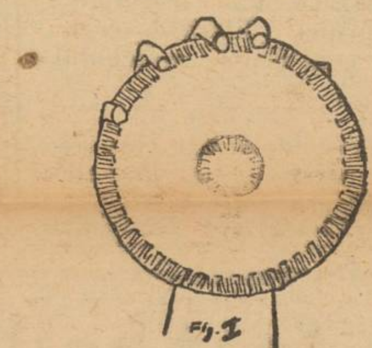


Filmul aruncării discului

Discul aruncat în așa fel încât să meargă vertical pe planul terenului, sau legănat, întâmpină o mai mare rezistență din partea aerului și deci va cădea mai aproape. Poziția lui în sbor, trebue să fie orizontală, tocmai pentruca rezistenta aerului să fie cât mai mică.

MAI PUȚINA FORȚA SI MAI MULT STIL

Inainte de a trece la descrierea stilului de aruncat, vom menționa



că la aruncarea discului forța nu contează atât de mult ca la aruncareag reutății.

Stilul perfect și viteza cu care se execută pirueta contează enorm pentru stabilirea unei performanțe bune. Forța vine deabia pep lanul al doilea. Și pentru că nu putem da un exemplu viu vă invităm să priviți câteva fotografii de aruncători celebrii ș să le comparați cu alții, tot atât de celebrii, aruncători de greutate.

Așa vă veți convinge de cele spuse mai sus.

ARUNCAREA

Aruncarea discului de pe loc nu se obicinuește n general. In Balcani s'a aruncat totuși câtva timp, stilul fiind numit «elenic», deoarece grecii au fost cei ce l-au adoptat și apoi l-au introdus chiar în programul «balcaniadelor». Noi nu ne vom ocupa de acest stil, el fiind gata să dispară chiar în balcani.

Stilul liber, cel obișnuit peste tot, este mai spectaculos și de mai mari posibilitățiі unui atlet tehnic. Iată cum se execută o aruncare de disc liberă:

Discul, care pentru seniori este de 2 jumătate kgr. greutate, iar pentru copii numai de 1 kgr. este așezat pe palma care are degetele răsfirate.

Ultimele falange ale degetelor sunt îndoite sprijinind marginea discului. (Vedeți fig. nr. I).

Corpul este sprijinit pe piciorul corespunzător mânii cu care se aruncă, picior care este așezat la marginea exterioară a cercului ce limitează terenul de aruncat. Genunchiul piciorului de sprijin este puțin îndoit, iar piciorul din față ese așezat, leger, cu vârful pe teren.

Cu brațul leger se face o mișcare sau chiar două pentru pregătire Brațul cu discul este ridicat în sus și îndoit spre umărul opus și sprijinit un moment pe palma mânei libere, în timp ce capul se îndreaptă și greutatea este trecută pe piciorul din fată (2).

Apoi brațul este dus în jos și înapoi, discul fiind sprijnt pe cât este posibil și de brațul ajutător, iar greutatea corpului se schimbă pe piciorul din urmă. (3).

Când aruncătorul se simte bine acomodat cu terenul și discul, începe aruncarea propriu zisă. Brațul dus în spate se întoarce brusc, dar de data aceasta nu mai este ridicat în sus, și atunci când, întins, ajunge în dreptul șoldului, începe odată cu corpul o mișcare circulară cât mai rapidă. Toată atenția se îndreaptă către pașii care produc învârtitura Greutatea corpului trece pe vârful piciorului din față care se răsucește pe loc până când corpul a făcut o rotație de 180° (un semicerc) (4,5), apoi se schimbă pe piciorul ce a servit inițial de sprijin și mai face o rotație de 180°. Când și aceasta ese terminată picioarele se fixează bine pe teren și în timp ce greutatea este schimbată brusc depe piciorul pe care s'a făcut învârtitura pe cel venit în față, corpul se îndreaptă, umărul este împins puternic înainte urmat de brat (6). Când brațul depășește cu puțin linia soldului discul începe să părăsească degetele începând de la cel mic și terminând — când brațul ajunge sus — cu cel arătător (7).

Această ultimă mișcare — împingerea umărului și a brațului — se face foarte energic.

DE REȚINUT

Invârtirea — pirueta — se face cât mai rapid posibil, de ea depinzând în mare măsură performanța.

In timpul ei trunchiul este vertical și numai genunchii sunt îndoiți.

Brațul este bine întins, iar palma, cu discul, întoarse în jos.

Unghiul pe care trebue să-l formeze brațul cu corpul în timpul piruetei este de 45°.

Pirueta nu se face sărind.

Cu toate explicațiile amănunțite pe care le dăm mai sus, recomandăm micilor începători să se uite foarte atenți la instructori, sau la aruncătorii care iau parte la concursuri.

— KRONOS —

——xx●xx——

Gimnastică

Trecem acum la altă serie de exerciții, ceva mai pretențioase, pe cale le veți executa împreună cu celelalte anterioare.

Fig. 21. — Faceți acum saltul pe care il arată figura. Porniți din poziția de drepți, ridicați brațele și cu puțin elan săriți în sus căutând să loviți tălpile picioarelor cu palmele. Executați exercițiul de 6—8 ori.

Fig. 22. — Depărtați picioarele și ridicați brațele cu coatele îndoite, având pumnii în dreptul capului. Scoateți pieptul mult înainte trăgând cu putere brațele spre spate și brusc aplecați-vă și duceți brațele întinse printre picioare. Se va executa de 6—8 ori.

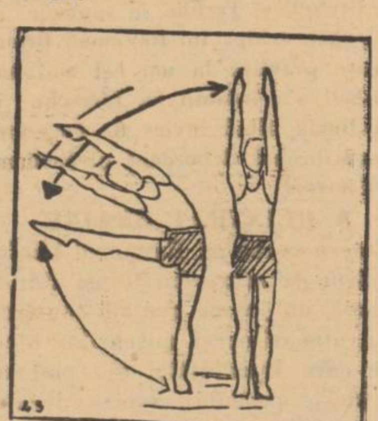


Fig. 23. — Din poziția de drepți, ridicați brațele în sus. Indoiți corpul spre dreapta, căutând să duceți și piciorul drept la orizontală. Aplecați apoi corpul spre stânga ridicând piciorul stâng. Se va executta de 6 sau 8 ori. Atenție mare la executarea acestor exerciții ele fiind foarte pretentioase.